16.013 Ryža dusená s kukuricou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
kukurica sterilizovaná b. n.	1,40	1,40	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	105		140		160		190	

Receptúra

Výrobný postup

Ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme ryžu, osolíme, opražíme, zalejeme vriacou vodou, pridáme kukuricu bez nálevu, premiešame, privedieme do varu a dusíme do mäkka.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	953	229	3,37	3,4	1,8	44,8	0,8	12,2	0,8	0,000	0,1	0,0	0,3	1,2
B	1323	317	4,52	5,6	3,1	60,6	1,0	16,6	1,1	0,000	0,1	0,0	0,4	1,7
C	1569	377	5,31	6,7	3,7	71,8	1,2	19,7	1,4	0,000	0,1	0,0	0,5	2,0
D	1815	436	6,10	7,8	4,3	83,0	1,4	23,7	1,6	0,000	0,1	0,1	0,6	2,3